POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- Le NUMÉRO DE MODELE du produit (WECCBE72010)
- Le NOM du produit (le banc d'exercices WEIDER® 400)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce livret)
- Le NUMÉRO DE PIECE et la DESCRIPTION de la pièce (ou des pièces) (référez-vous à la LISTE DES PIECES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ que vous à la pages 13 et 14).

ICON™ of/du Canada Inc. WEIDER® PRO·FORM® WESLO

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT: POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM : ____________ ADRESSE : ____________

PAYS : ________ CODE POSTAL : ________ TÉLÉPHONE : ____________

Nº. DE MODÈLE : ________ Nº. DE SÉRIE : ________ DATE D'ACHAT : ________

NOM DU DÉTAILLANT : ____________

ADRESSE : ____________

1) Usager principal du produit:
❏ Homme ❏ Femme ❏ Famille

2) Âge de l'usager principal:
❏ 0–24 ❏ 35–44 ❏ 55–64
❏ 25–34 ❏ 45–54 ❏ 65 et plus

3) Revenu annuel:
❏ 0–9,999 ❏ 15,000–19,999
❏ 10,000–14,999 ❏ 20,000+

4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice?
❏ moins que 3 fois ❏ 3 fois et plus

5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON?
❏ Oui ❏ Non

6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON?
❏ Publicité dans un journal ❏ Magasin
❏ Magazine ❏ Ami/Parent ❏ Autre

7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON?
❏ Employé du magasin ❏ Publicité à la télévision
❏ Options électroniques ❏ Publicité dans un magazine
❏ Modèle du produit ❏ Innovation du produit
❏ Couleur ❏ Prix ❏ Autres aspects

8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier?
❏ Non ❏ Oui
Si oui, lequel? ____________

9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON?
❏ Oui ❏ Non ❏ Sans opinion
Sinon quelle marque achèteriez-vous? ____________

10) Possédez-vous d'autres équipements d'exercice?
❏ Bicyclette ❏ Bicyclette stationnaire ❏ Tapis roulant
❏ Appareil de musculation ❏ Banc d'exercice
❏ Simulateur d'escalier ❏ Cardio Glide ❏ Autre

11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement?
❏ Sports ❏ Général ❏ Automobilisme
❏ Affaires ❏ Ordinateur ❏ Mise en forme

12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON?
❏ Oui ❏ Non

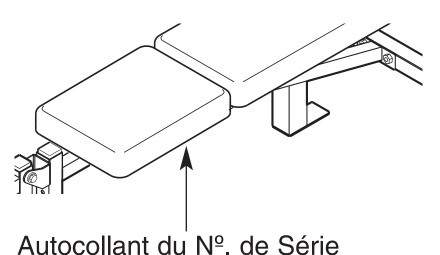
MERCI DE VOTRE TEMPS



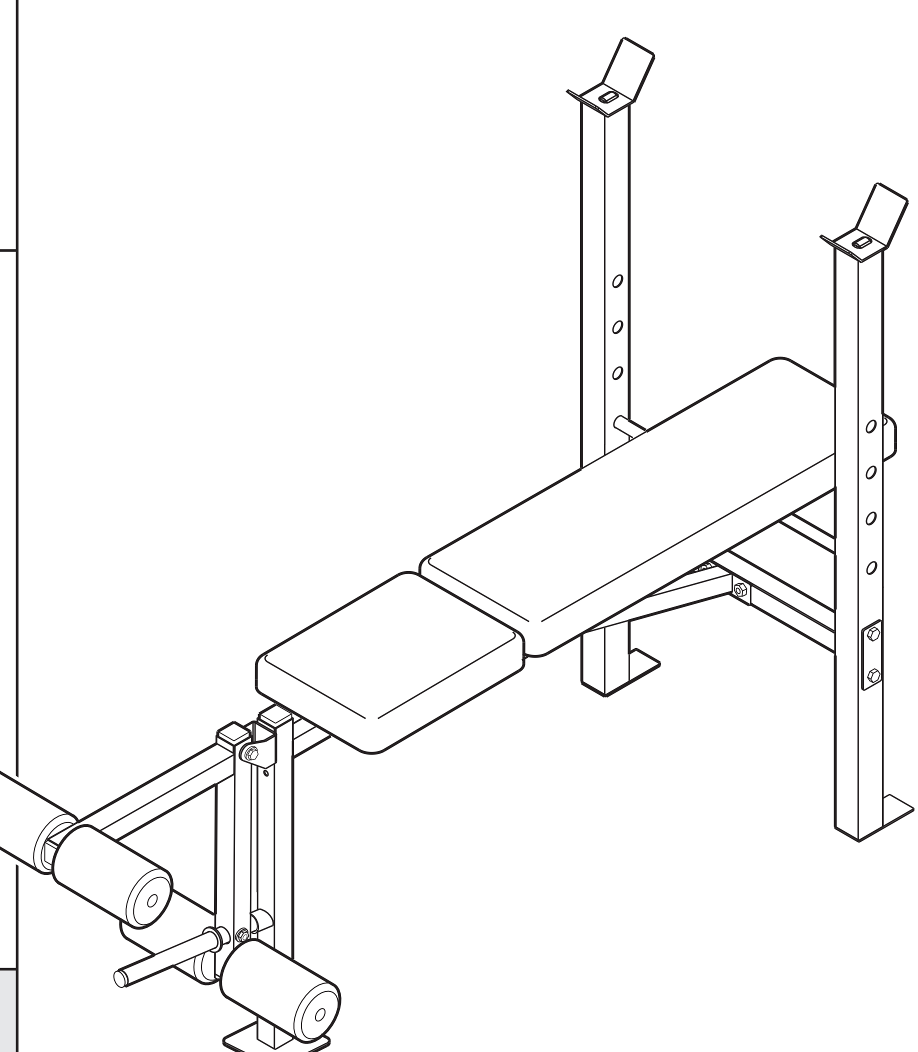
MANUEL DE L'UTILISATEUR

Nº. du Modèle WECCBE72010
Nº. de Série__________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Nº. de Série



QUESTIONS?

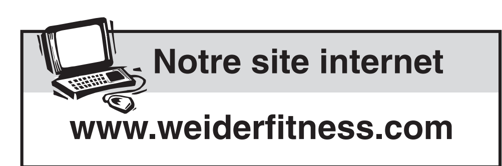
En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est.

⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le banc de l'exercice. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre site internet

www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER. 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
AJUSTEMENTS 9
CONSEILS POUR L'EXERCICE 10
LISTE DES PIÈCES 13
SCHÉMA DÉTAILLÉ 14
GARANTIE LIMITÉE 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . Dernière Page

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le banc d'exercises.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le banc d'exercices. Utilisez le banc d'exercices selon les usages décrits dans ce manuel.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc d'exercices soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Le banc d'exercices est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc d'exercices ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **N'utilisez le banc d'exercices que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le banc d'exercices de manière à protéger votre sol.**

5. **Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc d'exercices à tout moment.**

7. **Assurez-vous qu'il y ait la même quantité de poids de chaque côté de votre haltère (pas inclus) lorsque vous l'utilisez. Lorsque vous ajoutez ou enlevez des poids, gardez toujours des poids aux deux extrémités de l'haltère et faites attention de ne pas basculer l'haltère.**

8. **Ne vous servez pas d'une barre de poids (non-inclus) plus longue que 1,8 m (6 ft.) quand vous utilisez le banc d'exercices.**

9. **Lorsque vous musclez vos jambes à l'aide du levier pour jambes, placez une quantité égale de poids de chaque côté de barre à disques sur les repose-poids afin de bien équilibrer le banc d'exercices.**

10. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA INC., garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

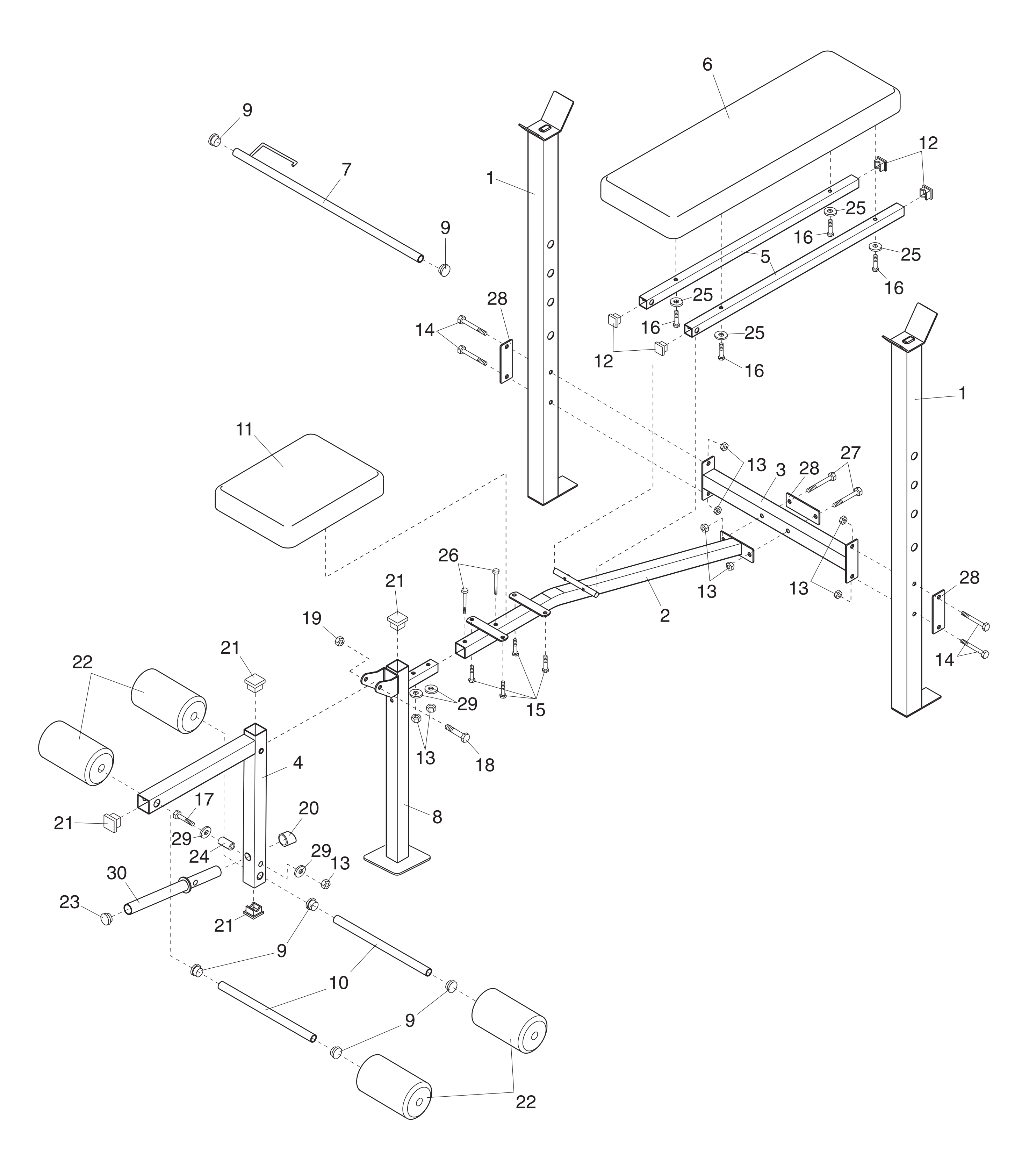
Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON DU CANADA INC., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

ICON du Canada Inc.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. de Modèle WECCBE72010 R0701A



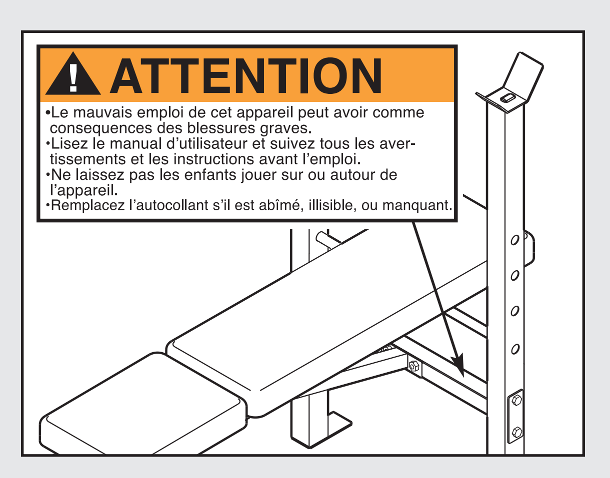
11. **Lorsque vous utilisez le dossier en position inclinée, assurez-vous que le tube de support du dossier soit bien ancré dans les supports de réglage des montants.**

12. **Le banc d'exercices a été conçu pour soutenir un maximum de 186 kg (410 lbs.), ce qui inclus l'utilisateur, une barre de poids et les poids. Ne mettez pas plus de 73 kg (160 lbs.) (ce qui inclus une barre de poids et les poids) sur les repose-poids. Ne mettez pas plus de 23 kg (50 lbs.) sur le levier pour jambes pour un emploi régulier.**

13. **Faites toujours de l'exercice avec un partenaire. Votre partenaire devrait se trouver derrière vous, lorsque vous faites des exercices qui requièrent la barre de poids, des exercices d'accroupissement ou des levées d'orteils, pour rattraper la barre si vous êtes incapable d'effectuer une répétition.**

14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

15. **Les autocollants illustrés à la droite ont été apposés sur le banc de poids. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuits. Apposez les nouveaux autocollants aux endroits indiqués sur le schéma.**



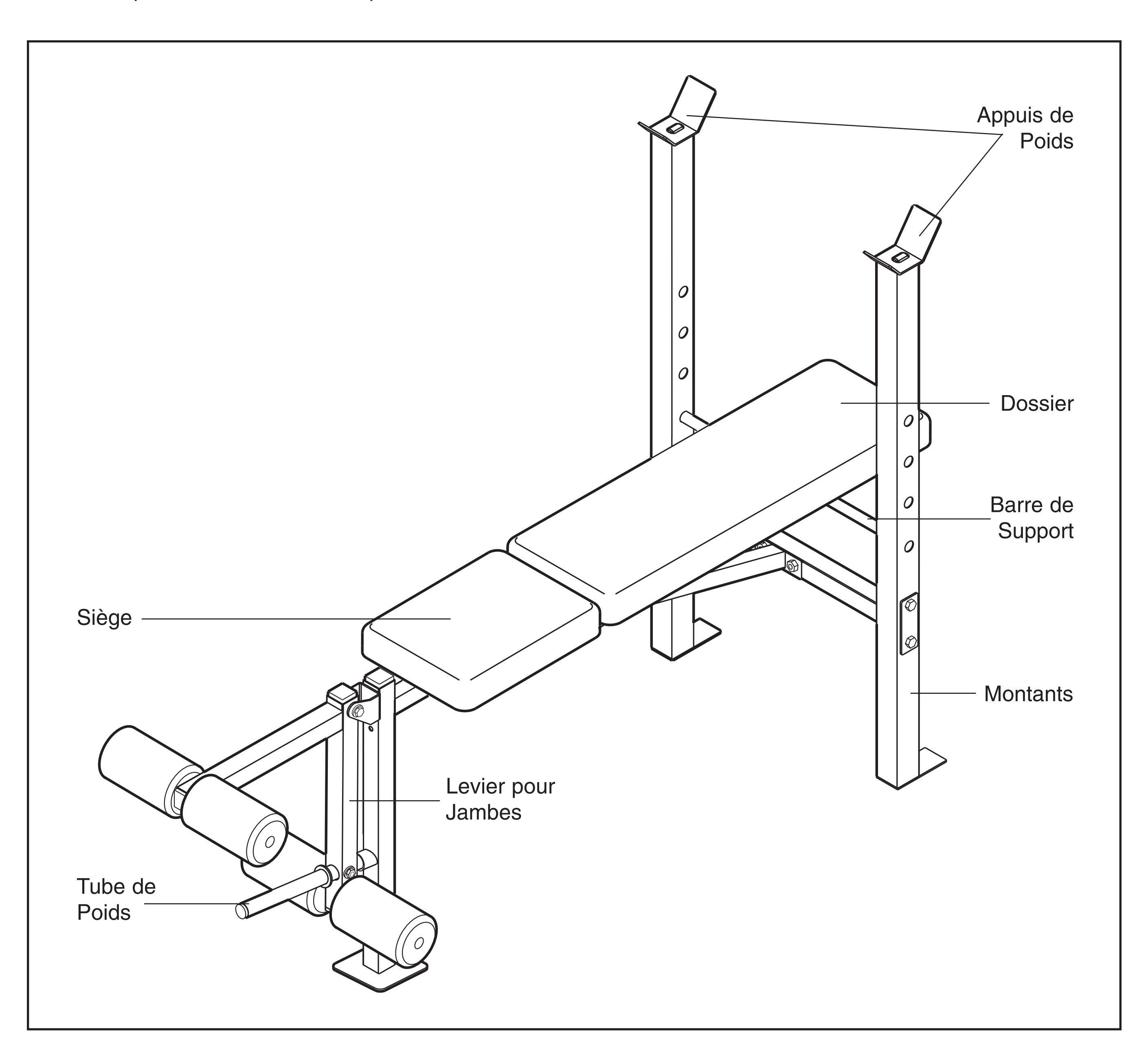
⚠ AVERTISSEMENT : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc d'exercices WEIDER® 400. Le WEIDER® 400 a été créé de manière à ce que vous puissiez utiliser vos propre poids (non-inclus) pour développer chaque groupe de muscle de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le WEIDER® 400 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le WEIDER® 400. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WECCBE72010. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc d'exercices. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.



LISTE DES PIÈCES—Nº. de Modèle WECCBE72010 R0701A

Nº de Pièce	Qté.	Description	Nº de Pièce	Qté.	Description
1	2	Montant	18	1	Boulon de M10 x 60mm
2	1	Cadre	19	1	Écrou de Blocage en Nylon de M10
3	1	Barre Transversale	20	1	Embout de l'Angle de 25mm
4	1	Levier pour Jambes	21	4	Embout Femelle Carré de 38mm
5	2	Tube du Dossier	22	4	Coussin en Mousse
6	1	Dossier	23	1	Embout Femelle Rond de 25mm
7	1	Barre de Support	24	1	Bague d'Espacement de 7mm
8	1	Pied Avant	25	4	Rondelle de M6
9	6	Embout Femelle Rond de 19mm	26	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 40mm
10	2	Tube de Coussins			
11	1	Siège	27	2	Boulon de M8 x 55mm
12	4	Embout Femelle Carré de 25mm	28	3	Plaque de Support
13	9	Écrou de Blocage en Nylon de M8	29	4	Rondelle de M8
14	4	Boulon de M8 x 65mm	30	1	Tube de Poids
15	4	Vis de M6 x 16mm	#	1	Livret d'Instructions
16	4	Vis de M6 x 38mm	#	1	Affiche d'Entraînement
17	1	Boulon de M8 x 50mm			

Remarque : “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du livret.

LUNDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce à la page 13. **Important : Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez le cadre pour voir si la pièce est déjà assemblée.**

Boulon de M8 x 50mm (17)

Bague d'Espacement de 7mm (24)

Boulon de M8 x 55mm (27)

Rondelle de M6 (25)

Boulon de M10 x 60mm (18)

Rondelle de M8 (29)

Boulon de M8 x 65mm (14)

Boulon de Carrosserie de M8 x 40mm (26)

Écrou de Blocage en Nylon de M8 (13)

Vis de M6 x 38mm (16)

Vis de M6 x 16mm (15)

Écrou de Blocage en Nylon de M10 (19)

ASSEMBLAGE

Rendez-Vous la Vie Plus Facile
Tout dans ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du banc de poids par n'importe qui avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc d'exercices, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, qui se trouve à la page 5.

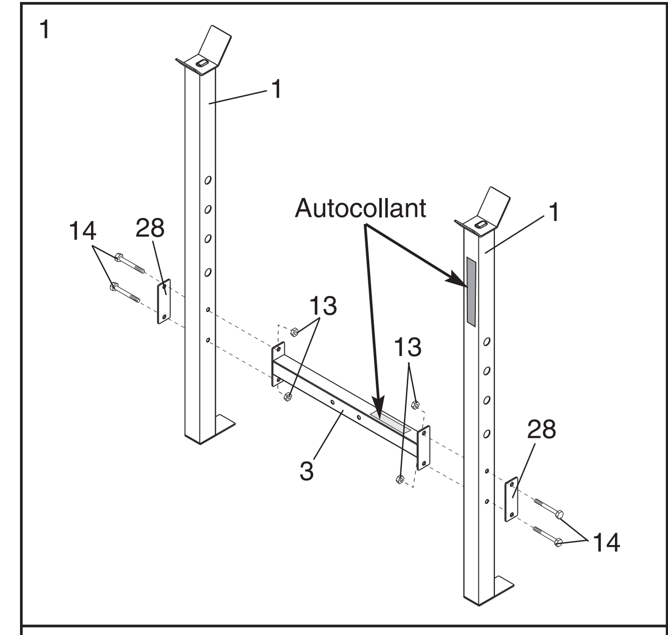
Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- **Deux clés à molette**
- **Un maillet en caoutchouc**
- **Un tournevis standard**
- **Un tournevis phillips**
- **Un lubrifiant tel que graisse, vaseline, ou eau savonneuse.**

L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

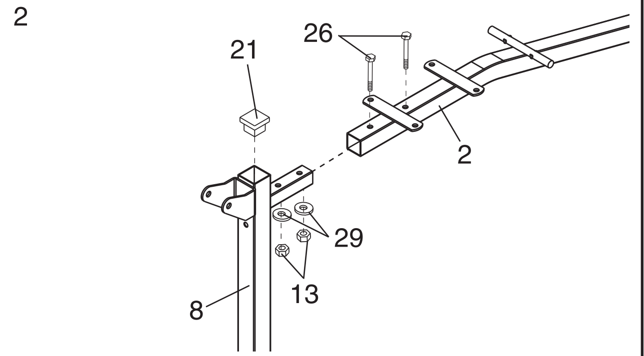
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus.**

   Placez la Barre Transversale (3) et les Montants (1) de manière à ce que les autocollants sont dans les positions indiquées. Attachez la Barre Transversale aux Montants avec quatre Boulons de M8 x 65mm (14), deux Plaques de Support (28), quatre Écrous de Blocage en Nylon de M8 (13). **Ne serrez pas encore à fond les Écrous de Blocage en Nylon de M10.**



2. Insérez un Embout Femelle Carré de 38mm (21) dans le Pied Avant (8).

   Glissez le tube soudé sur le Pied Avant (8) dans le trou indiqué dans le Cadre (2). Attachez le Pied Avant avec deux Boulons de Carrosserie de M8 x 40mm (26), deux Rondelles de M8 (29), et deux Écrous de Blocage en Nylon de M8 (13).



Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale ; ne retenez jamais votre souffle.

RETOUR À LA NORMAL

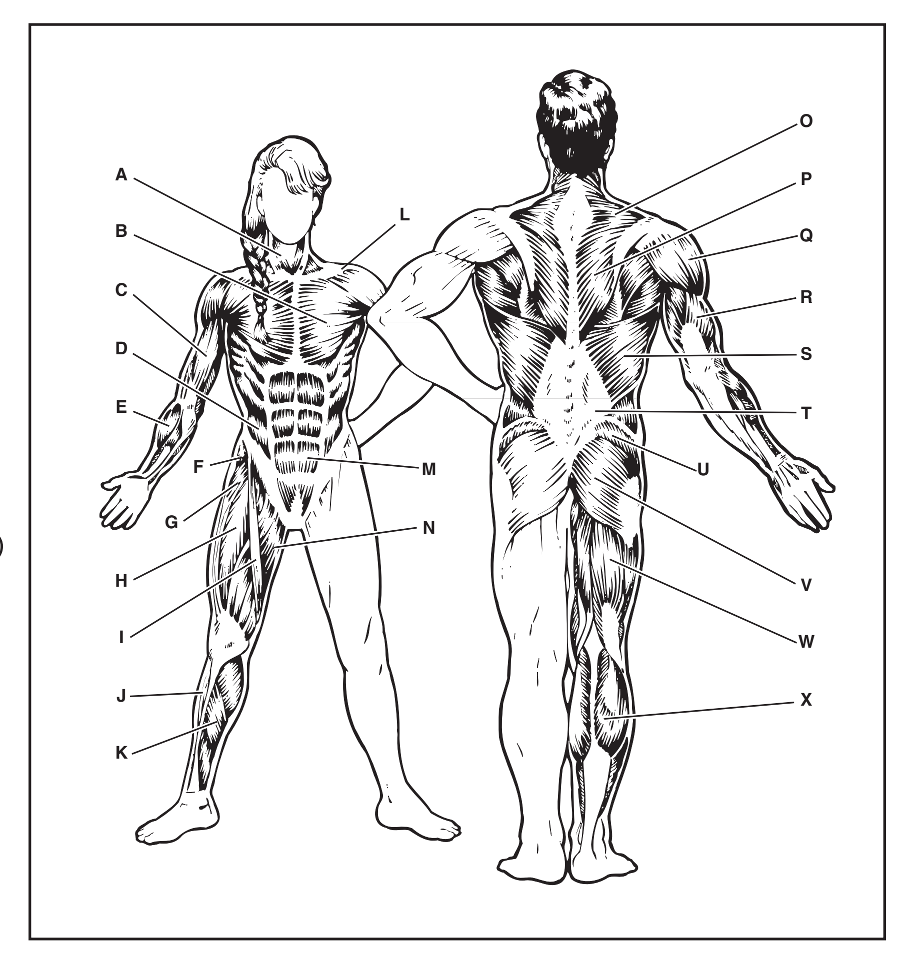
Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la COlonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)



CONSEILS POUR L’EXERCICE

LES QUATRE TYPES D’ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles. Pour augmenter le volume et la force de vos muscles, vous devez “pousser” vos muscles à un niveau très haut de leur capacité, et augmenter progressivement l’intensité de vos exercices de manière à ce que vos muscles s’adaptent continuellement et grandissent. Chaque exercice peut être adapté à votre niveau d’intensité en changeant le nombre de poids utilisé, ou le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une “répétition” est le cycle complet d’un exercice. Une “série” est une quantité de répétitions effectuées l’une après l’autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s’entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier. Pour tonifier vos muscles, vous devez “pousser” vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l’une après l’autre plutôt que d’utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids. Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié. Pour un entraînement complet et balancé, beaucoup de gens trouvent qu’un entraînement diversifié est la meilleure solution. Nous vous recommandons de réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids. Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d’exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation. Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer. En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D’EXERCICES

Nous n’avons pas spécifié une durée exacte pour chaque exercice, ou un nombre spécifique de répétitions ou de séries pour chaque exercice. Il est très important d’éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d’exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu’un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L’échauffement prépare le corps pour l’exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d’oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe majeur de muscle, en accentuant les parties que vous voulez faire travailler le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d’un entraînement à l’autre. Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d’énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l’emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Pour pouvoir obtenir les meilleurs résultats possibles d’un entraînement, il est essentiel de maintenir une position correcte. Une position correcte signifie effectuer un exercice d’un bout à l’autre, et de n’utiliser que les parties appropriées du corps. S’entraîner d’une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur l’affiche d’entraînement inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à l'affiche des muscles à la page 11 pour trouver les noms des muscles.

3. Fixez le Cadre (2) et la Plaque de Support (28) à la Barre Transversale (3) avec deux Boulons de M8 x 55mm (27) et de deux Écrous de Blocage en Nylon de M8 (13).

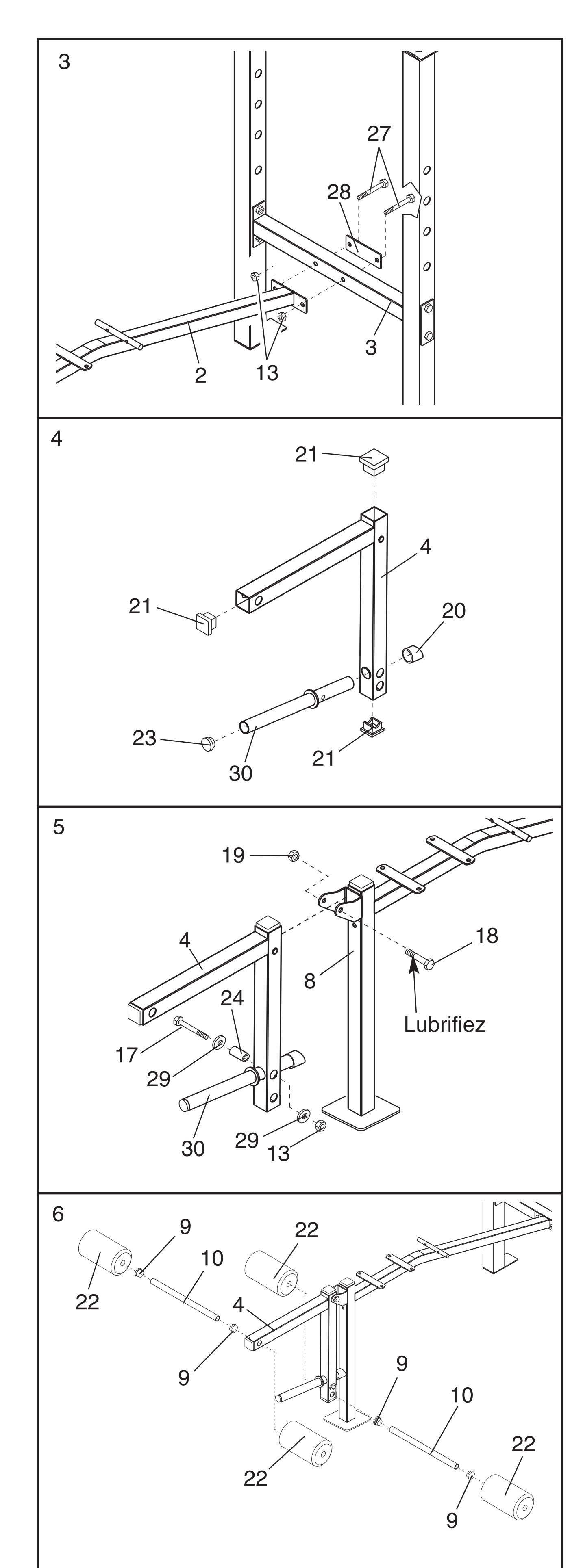
4. Appuyez trois Embouts Femelles Carrés de 38mm (21) dans le Levier pour Jambes (4) comme indiqué.

   Insérez le Tube de Poids (30) dans le trou indiqué dans le Levier pour Jambes (4). Appuyez un Embout de l'Angle de 25mm (20) sur l'extrémité indiquée du Tube de Poids. Appuyez un Embout Femelle Rond de 25mm (23) sur l'autre extrémité du Tube de Poids (30).

5. Attachez le Tube de Poids (30) au Levier pour Jambes (4) avec le Boulon de M8 x 50mm (17), deux Rondelles de M8 (29), à Bague d'Espacement de 7mm (24), et à Écrou de Blocage en Nylon de M8 (13). **Remarque : Un Écrou de BLocage en Nylon de 7mm Sera serré à l'intérieur du Levier pour Jambes.**

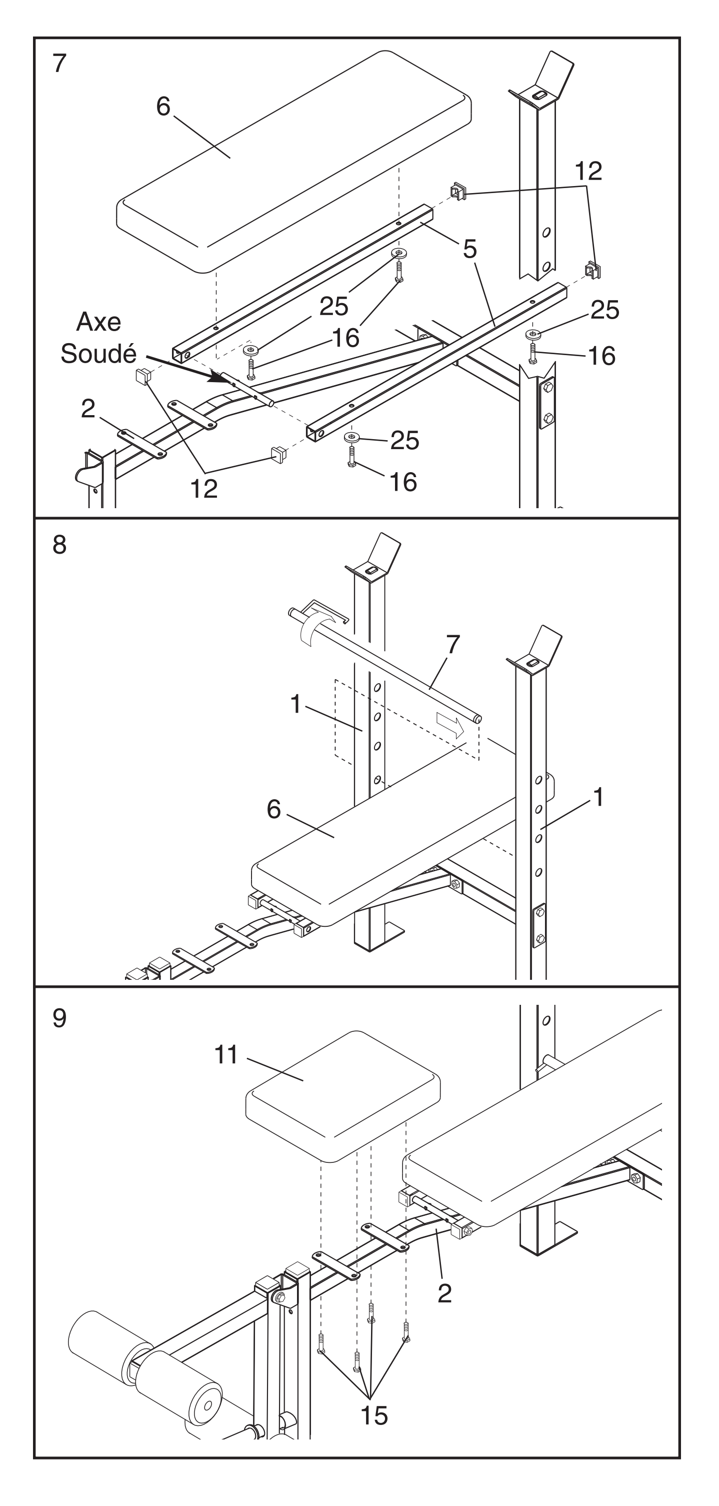
   Lubrifiez le Boulon de M10 x 60mm (18). Attachez le Levier pour Jambes (4) au Pied Avant (8) avec le Boulon et un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (19). **Ne serrez pas à fond l'Écrou de Blocage en Nylon ; tous devriez être capable de pivoter librement la Levier pour Jambes.**

6. Enfoncez duex Embout Femelle Rond de 19mm (9) dans chaque Tube de Coussins (10). Insérez les Tubes de Coussins dans les trous du Levier pour Jambes (4). Glissez deux Coussins en Mousse (22) sur chaque Tube de Coussins.



7. Insérez deux Embouts Femelles Carrés de 25mm (12) dans chacune Tube du Dossier (5).

   Avec l'aide d'une deuxième personne, glissez les extrémités indiquées des Tubes du Dossier (5) sur l'axe soudé sur le Cadre (2), comme indiqué. Attachez chaque Tube de Dossier au Dossier (6) avec deux Vis de M6 x 38mm (16) et deux Rondelles de M6 (25). **Ne serrez pas encore les quatre Vis.**



8. Soulevez le Dossier (6) et insérez l'extrémité de la Barre de Support (7) sans le pince de verrouillage, au travers des Montants (1). Tournez la pince de verrouillage en place autour du Montant droit. Posez le Dossier sur la Barre de Support.

   Lorsque vous déplacez la Barre de Support (7) assurez-vous toujours que la pince de verrouillage est en place autour du Montant (1) droit.

   Vissez les quatre Vis de M6 x 38mm (16) utilisés à l'étape 7, et les Écrous de Blocage en Nylon de M8 (13) utilisés à l'étape 1.

9. Fixez le Siège (11) aux supports au Cadre (2) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (15).

10. **Assurez-vous que toutes les pièces fixes du banc d'exercices soient serrées à fond avant de l'utiliser.** Vous trouverez ci-dessous dans la section AJUSTEMENTS des explications concernant les pièces en trop.

AJUSTEMENTS

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le banc d'exercices. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 10 pour des informations importantes concernant l'exercice. Aussi, référez-vous à l'affiche d'entraînement inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc d'exercices peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

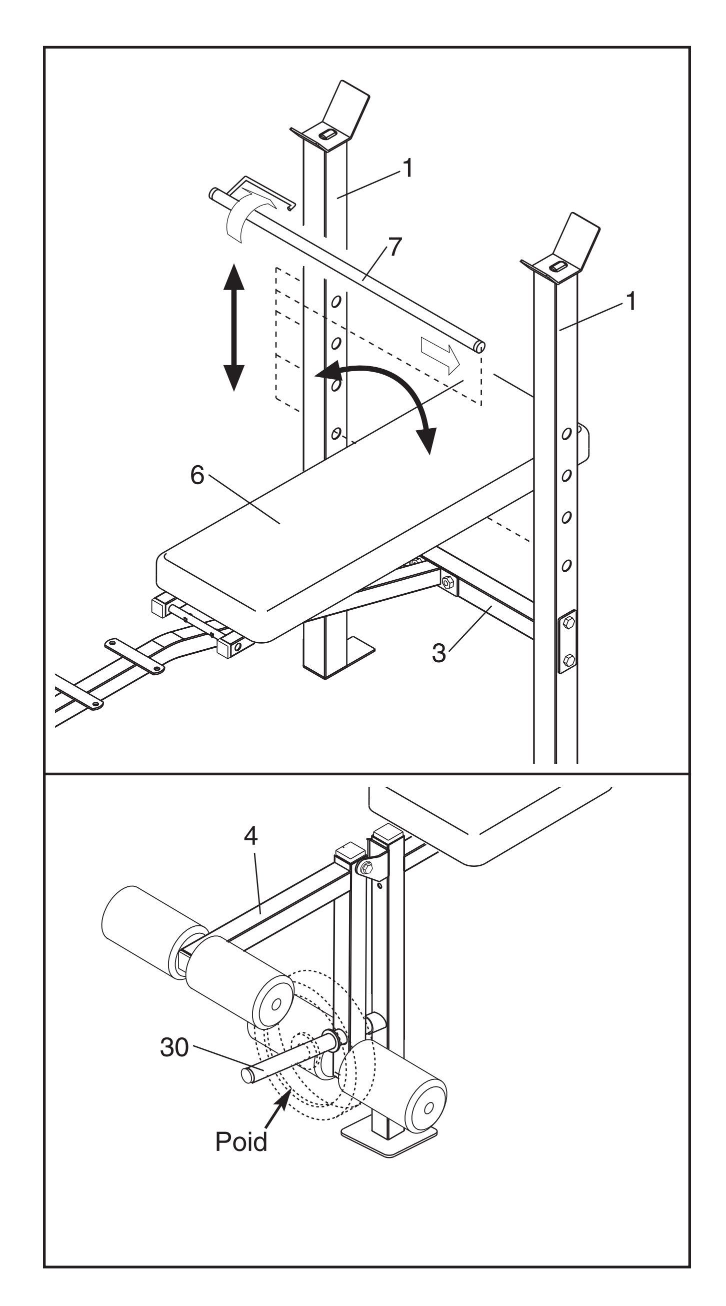
COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé dans une position déclinée, dans trois positions inclinées, ou dans une position horizontale. Pour utiliser le banc de poids, enlevez la Barre de Support (7) et couchez le Dossier sur le Barre Transversale (3).

Pour utiliser le Dossier (6) dans la position inclinée, soulevez le Dossier et insérez l'extrémité de la Barre de Support (7) sans la pince de verrouillage au travers d'un des trous des trois séries de trous supérieurs dans les Montants (1). Tournez la pince de verrouillage en place autour du Montant droit.

Pour utiliser le Dossier (6) à la position horizontale, soulevez le Dossier et insérez l'extrémité de la Barre de Support (7) sans la pince de verrouillage au travers de la série de tour inférieure dans les Montants (1). Tournez la pince de verrouillage en place autour du Montant droit.

⚠ ATTENTION : Lorsque vous utilisez le Dossier (6) à la position inclinée, assurez-vous que la Barre de Support (7) est insérée complètement au travers des deux Montants (1), et que la Barre de Support est tournée dans la position verrouillée.



COMMENT ATTACHER LES POIDS

Pour vous servir du Levier pour Jambes (4), glissez le nombre de poids désiré (non-inclus) sur le Tube de Poids (30).

⚠ ATTENTION : Ne placez pas plus de 22 kg (50 lbs.) sur le Levier pour Jambes (4).